د بريا اروا پوهنه

د برياليتوب سل ټكي، سل انګېزې

تاليف او ژباړه: مصطفی صفا

د بریا ارواپوهنه

تالیف او ژباړه: مصطفی صفا



بسم الله الرحمن الرحیم

د کتاب پېژندنه:

نوم: د بریا اروا پوهنه

تالیف او ژباړه: مصطفی صفا

چاپ کال: ۱۳۹۰هـ ل

چاپ شمېر: ۲۰۰۰ ټوکه

خپرندوی: ګودر خپرندویه ټولنه / ننګرهار

ډالۍ!

قدرمنه لوستونکیه!

تـا تـه!

ستا د روحي ډاډ او آرامۍ په خاطر

ستا سره د نېک نیت، صمیمیت او اخلاص په موخه

ستا سره د مرستې او مشورې په خاطر

ستا د ذهني ثبات د دوام په خاطر

ستا د ځواکونو د خوځون په هیله

ستا د مثبتو باورونو د پیاوړتیا لپاره

ستا د خیالونو او فکرونو د لوړتیا لپاره

ستا په وجود کې د ویدو استعدادونو د ویښولو په خاطر

ستا د جرئت، شهامت او لیاقت د لوړولو په خاطر

او بالاخره دا هر څه ستا د بریا، بریا او بریا لپاره...

مصطفی صفا

کابل – د تخنیکي او مسلکي زده کړو معینیت

۱۳۹۰/۱۱/۴هـ ل

(۱)

موږ ټول هیلې لرو، موږ ټول هڅې کوو چې په خپل ځان او روان کې د یوه استعداد په شتون باور ولرو... موږ ټول پدې تلاش کې یو، چې بدلون رامنځته کړو او نور خلک تر خپل اغېز لاندې راولو او تر دې پورې هڅه کوو، چې نړۍ په یوه بهتره مکان باندې بدله کړو.

په همدې لحظه کې له خپلو غوښتنو څخه یوه په یاد راوړه! ښایي چې دا غوښتنه دې هغه هیله وي، چې نوره دې له یاده وتلې ده.

څه فکر کوې، که چېرې دا غوښتنه ستا په وجود کې د یوې هیلې په ډول پاتې وای، ستا په ژوند کې به څه حالت راغلی وای؟!

ددې کتاب په همدې پاڼه کې ودرېږه او یوازې له هغه څه نه چې په ژوند کې یې د زړه له تله غواړې، یوه هیله او خوب جوړ کړه، په هغو کې فکر وکړه او په هغو کې ډوب شه!

(۲)

که چېرې خپل ژوند د جګړې میدان وګڼې، ډېر به سخت وي؛ امکان لري په هغه کې ورک شئ، پدې ډګر کې به ټول خلک ستاسې په دښمنانو واوړي.

مګر که چېرې ژوند یوه لوبه وګڼئ، ډېر به نندارېز وي.

نو ژوند ته کومه تشبه ورکول غواړئ؟

کېدای شي ژوند ته د سرګرمۍ ورکولو له مخې هغه یوه لوبه وګڼئ، ځینې وخت پکاروي چې ژوند یو مقدس سفر وګڼئ او د هغو په لړ کې په ځینو نعمتونو لکه په دوستانو، کورنۍ او نورو امتیازاتو باندې شکر وباسئ. همداسې کله نا کله کولای شئ د ځینو ناوړو حالاتو څخه د تېرېدو په موخه، ژوند د یو امتحان په ډول ومنئ. که چېرې ستاسې لیدلوری د ژوند په وړاندې بدل شي، پخپله به د ژوند په نسبت ستاسې فکر، احساس او عکس العمل هم بدلون ومومي، نو همدا اوس هغه مثبت او رغنده تشبهات چې د ژوند په مفهوم یې وړاندې کوئ، ولیکئ...

(۳)

آیا کله چې غواړئ له خپل وخت څخه ډېر خوند واخلئ، ټلویزیون ګورئ؟ سګرټ لګوئ؟ او که ویده کېږئ؟

آیا له سختۍ څخه د تېښتې او د آرامۍ د لاسته راوړلو لپاره له دې څخه نورې ښې او مثبتې لارې هم په پام کې لرئ؟

آیا په داسې بېلابېلو انګېرنو اخته یاست، چې پر ژوند مو یې اغېزه کړې وي؟

آیا په ژوند کې مو داسې څه شته، چې غواړئ ښه توب ورکړئ؟

د بریالیتوب یو تعریف دا دی: داسې ژوند وکړئ چې په ډېره آسانۍ سره ترې خوند واخلئ، له کړاو سره کم مخ شئ او تل داسې کار وکړئ چې د شاوخوا وګړي هم ستاسو له کار څخه خوند واخلي.

دې تعریف ته په کتو سره، تر کومه بریده بریالي یاست؟ د دې لپاره چې نن، له خپل ژوند څخه خوند واخلئ، څه کولی شئ چې ترسره کړئ!؟

(۴)

هر شی خپل ورته شی جذبوي...

ته په خپله د هستۍ تر ټولو پیاوړی مقناطیس یې!

ته په خپل باطن کې د جاذبې قدرت لرې، چې په دې دنیا کې تر بل هرشي پیاوړی دی او دغه نه اټکلېدونکی مقناطیسي قدرت ستا له خپلو افکارو خپرېږي...

هر مثبت فکر خپل مثبت فکر جذبوي...

د یوه انسان په توګه زمونږ دنده دا ده، چې د هغه څه په هکله فکر وکړو چې غواړو یې، او هغه څه چې غواړو یې، په خپل ذهن کې یې مشخص کړو... په دغه وخت کې د کائیناتو یو ستر قانون یعنې د جذبولوقانون ورته رابولو او ته هماغه شی ترلاسه کوې چې فکر یې کوې...

همدا اوس ستا ژوند ستا د پخوانیو افکارو انعکاس دی...

((ځان په پرېمانه نعمتونو کې وګوره او داسې فکر وکړه، چې په پرېمانه نعمتونو کې ژوندکوې، که داسې وکړې هغه به جذب کړې، دغه چاره په هر پړاو کې او د هرچا لپاره امکان لري.)) «باب پراکتېر»

(۵)

آیا پوهېږئ چې څه ډول باید خپل حالت ښه کړئ؟

آیا امکان لري داسې کار ترسره کړئ، چې همدا اوس د بشپړې نېکمرغۍ، ذوق او خوښۍ احساس وکړئ؟

پکار ده چې د خپلې پاملرنې مرکز ته مو بدلون ورکړئ.

آیا په یاد لرئ چې یو وخت مو یو لوی کار ترسره کړی وي او ځان مو سر لوړی او بریالی احساس کړی وي؟ هغه حالت له ټولو جزیاتو سره په روښانه او ژوندۍ بڼه په خپل فکر کې انځور کړئ... کوم غږونه مو چې اورېدلي په یاد راوړئ... د خپل زړه درزا احساس کړئ! د هماغه وخت په شان ساه وباسئ، هماغه ډول خپله څېره ونیسئ او خپل بدن مو د هماغه وخت په شان په خوځښت راولئ.

آیا حیرانتیا په ځان کې نه احساسوئ؟

آیا ممکنه ده هر وخت چې مو زړه وغواړي، همدا احساس په ځان کې رامنځته کړئ؟

(٦)

له یاده مه وباسه، ژوند په تکراري ډول د یوه لباس اغوستل نه دي.

ژوند کومه لوبه نه ده، ستاسې ګران عمر دی.

څه غواړئ، له هغه سره څه وکړئ؟

ایا دا فکر کوئ، چې په واقعي معنا سره ژوند کوئ؟

ایا د خپل عمر له هرې لحظې څخه خوند اخلئ؟

ایا له هغو فرصتونو څخه چې تاسو ته مخکې راځي، استفاده کوئ؟

څه فکر کوې، چې له دریو - څلورو اونیو وروسته نور ژوندی نه یې!

په هغه وخت کې څه کوې؟

څه خبرې لرې؟

په چا او څه شي دې زړه بدېږي؟

اوس د هغو ټولو په قدر وپوهېږه!!!

(۷)

د څو پوښتنو په کولو سره خپل ځان وارزوئ:

همدا اوس زما په ژوند کې څه شی د خوشحالۍ سبب شوي دي؟

څه شی مې تر ټولو راضي ساتي او زه د هغو په اړه څه احساس لرم؟

همدا اوس، ژوند زما لپاره نړۍ څومره ښکلې کړې ده؟

همدا اوس، زه په څه شي د افتخار احساس کوم؟

همدا اوس، زه په ژوند کې په څه شي شکر ایستونکی یم؟

له چا سره علاقه لرم؟

څوک له ما سره علاقه لري؟

او څه شی ددې علاقې سبب شوي دي؟

«ترڅو نېکمرغي ونه پېژنو، ترڅو د ژوند لپاره تعریف ونه لرو، ترڅو خپل ځان کشف نه کړو، ترڅو خپل احساسات کنټرول نه شو کړی،ترڅو خپلې علاقې څرګندې نه شو کړی، ترڅو له نورو سره د جوړجاړي شېبې ونه شو ازمویلی...

ژوندي به یو، خو ژوند مو نه دی کړی!»

(۸)

له خپله ځانه، د ځان په اړه پوښتنې وکړئ. دا ډېره اسانه ده چې ځان له ځانه سره تحلیل کړی او د نورو خلکو له ښکاره انتقاد څخه هم ځان وژغورئ.

له ځانه وپوښتئ:

په ما کې کومې کمۍ شته چې له نورو څخه یې کم راوستی یم؟

څنګه کولای شم خپل هدف ته ورسم؟

څنګه کولای شم په خپل قول عمل وکړم؟

څنګه کولای شم د خپل فکر او عمل ترمنځ انډول رامنځته کړم؟

کوم فکرونه چې درته پیدا کېږي، هغه ولیکئ، پرېږدئ چې بېلابېل فکرونه ستاسې ذهن ته راشي.

نوښتګر واوسئ او د حل په لارو پسې وګرځئ.

((د ژوند د بدلون امکان شته، نورو دا کار کړی دی!))

(۹)

کله چې موږ د زیانمنېدلو احساس کوو او پرځان باور نه لرو، نو ډېره مشکله ده چې په خپلو قضاوتونو هم باور وکړو.

په داسې شېبو کې له ځانه وپوښتئ:

زړه مې څه غواړي چې څه پېښ شي؟

خپل ځواب درسره نوټ کړئ؟

له ځانه سره فکر وکړه، د کوم واړه عمل او تصمیم په واسطه کولای شم، په ژوند کې د موفقیت په لور کوم نوی حرکت وکړم؟

((که چېرې دې په خپلو روابطو، کار او دنده کې داسې څه موجود وي چې له هغو څخه راضي نه وې، همدا اوس تصمیم ونیسه چې په ډېرې تېزۍ سره په لنډ وخت کې بدلون ورکړې.))

(۱۰)

له یوه شي څخه ډاډمنېدلو ته باور وايي، د مثال په ډول که چېرې پدې باور ولرې، چې هوښیار او بیدار سړی یم.

دا یوه نظریه نه ده، بلکې د یوه ډاډ او اطمینان احساس هم دی.

مورې کولای شو، هره نظریه چې زمونږ ذهن ته راځي، په باور بدله کړو، خو په دې شرط چې ددې نظریې د تائید لپاره په پوره اندازه له خپلو تجربو استفاده وکړو.

څه فکر کوئ، که چېرې د نورو له عینکو څخه خپلو باورونو ته وګورئ، څه به ووینئ؟

تاسې په څه شي باور لرئ، له هغو څخه کوم یو ستاسې د ځواکمنتیا او کوم یو ستاسې د ناځواکۍ او کمزورۍ سبب کېږي؟

(۱۱)

ځېرنو ښودلې ده چې موفق خلک په چټکه تصمیم نیونه کې مهارت لري او باالمقابل هغه خلک چې وروسته پاتې او ناموفق دي، معمولاً په ورو او ځنډ سره تصمیم نیسي.

کله چې تصمیم نیسئ، له یوه اندازه جدیت څخه کار اخلئ او مقاومت کوئ. شاته اچول او نن او سبا کول له ناراحتیو څخه د تېښتې آسانه لاره ده، مګر تر اوسه مو له ځانه سره فکر کړی، چې دې کار مو کومه نتیجه ورکړې؟

له شکه پرته به له سودا او پرېشانۍ څخه بله پایله ونه لري.

((په روحي اوجسمي ډول ځان چمتوکړه، ځان تکړه ونیسه او هغه کار ترسره کړه، چې د خپلې لتې له مخې دې ځنډولی ؤ.

فکر وکړه هغه کوم کار ؤ؟

ایا په کولو ارزي؟

که ارزي نو لاس په کار شه او پیل یې کړه.))

(۱۲)

که چېرې د راتلونکي يوکال په اوږدو کې خپلو ټولو اهدافو ته رسېدلای وی، څه احساس به دې درلود؟

د خپل ځان په اړه به دې څه فکر کاوه؟

خپل ژوند به دې څه ډول لیده؟

ددې سوالونو ځواب له تا سره دا مرسته کوي چې خپلو اهدافو ته د رسېدو لپاره هغه ضروري دلایل مطرح کړې.

له دې فرصت څخه استفاده وکړه او د راتلونکي کال څلور اوچت هدفونه په یاد راوله.

همدا اوس په ژور فکر کې ډوب شه!

لومړی هدف دې څه دی؟

دویم دې څه دی؟

همداسې دریم او څلورم دې څه دی؟

(۱۳)

د یوه کس ژوند د بل کس له ژوند سره توپیر لري، بل هېڅوک ستاسو ژوند او ستاسو احساس نه شي درلودلی او هېڅوک ستاسو د بدن ټاټوبي ته لاره نه شي موندلی او نړۍ هغسې نه شي تجربه کولاي، لکه څنګه یې چې تاسو تجربه کوئ .

یوازې ته یې چې خپل ځان دې پېژندلی شې.

یوازې ته یې چې د خپلو ښو او بدو مسئولیت لرې.

او یوازې ته یې چې د خپل پرمختګ هیله کولی شې.

دا ټول په تا پورې اړه لري، بل څوک د خپلې ناکامۍ لامل مه ګڼه!

یو عالم وایي: «ژوند یوه ښکلې پدیده ده، په دې شرط چې مراندې یې زما په لاس کې وي، زه به ډېراحمق وم، چې اجازه ورکړم دغه واګې زما له لاسونو وتښتي...»

که باور ولرې اوکه یې ونه لرې، ته د خپل ژوند اصلي طراح یې!

((فکر وکړه... ځان وپېژنه...

ته د قهرمان کېدو لپاره زیږېدلی یې!))

(۱۴)

د ښوونځي په پرېښودلو سره زده کړه په پای نه رسي.

موږ هېڅکله له زده کړې څخه لاس نه اخلو، همېشه يوځه د کشفولو او زده کولو لپاره شته.

ورځنيو مسايلو ته دقيق شئ، يوازې له کتابه زده کړه نه کېږي... له ژوند څخه زده کړه وکړئ... موفقو خلکو ته وګورئ، د هغوی غورځې پرځې کشف کړئ او د هغوی مهارتونه په ځان کې پيداکړئ.

همداراز له ځانه يې زده کړئ، خپلې حقيقي توانايۍ وپېژنئ، خپلې ټولې تجربې ورسره غبرګې کړئ او پرمخ ولاړ شئ.

(تجربه هغه سرليک دی، چې هر څوک يې خپلو غلطيو ته عنوانوي.)

[اوسکار وايلډ]

(يوازې حقيقت کولی شي، چې تاسو ته رښتينی شهرت دروبښي.)

(۱۵)

د خپلو ارزښتونو د پیداکولو په موخه له ځانه دا پوښتنه وکړه:

زما په ژوند کې تر ټولو مهمه مسئله څه شی ده؟

خپل ځوابونه په یاد راوړه!

په یاد ولره، غواړې خپل هغه ارزښتونه کشف کړې، چې ډېر زیات ور پسې په هڅه کې یې.

ټول لاسته راغلي ارزښتونه په یوه لېست کې د مهموالي له مخې ډلبندي کړه.

یو ځل بیا فکر وکړه او له ځانه وپوښته:

د ژوند د لومړیتوبونو په فهرست باندې باید کوم نور ارزښتونه ور زیات کړم؟

((شدیدې غوښتنې ولره او غوره شیان وغواړه، ترڅو غوره توبونه تر نورو لومړی ستا په لور راشي.))

(۱٦)

له کوم شي څخه چې استفاده ونه کړو، ورو په ورو له منځه ځي، که چېرې له خپل زړورتوبه استفاده ونه کړو، زړوتوب مو کمېږي.

که چېرې خپل استعداد ونه کاروو، هغه به کمزورى شي.

که چېرې خپله اراده او توانايي په خوځښت رانه ولو، هغه به له منځه ولاړ شي.

تاسې خپل ځواکونه وسنجوئ.

تاسې ډېر څه کولاى شئ، ځان ته په کمه سترگه مه گورئ.

((د انسان بدن د هغو د اروا بهترين تصوير دى...

ايا پوهېږئ چې ستاسې بدن، ستاسې د ننه څه وايي؟!))

((فکر وکړئ او بيا ووايئ، پدې آزاده نړۍ کې فقر، غريبي او تنگ لاسي نه شي کولاى د انسان د پرمختگ مانع شي!))

(۱۷)

ایا کله مو د ځان په اړه فکر کړی دی، هغه اعمال چې هره ورځ یې تر سره کوو، د څه شي پایله او نتیجه ده؟

او کوم حالت به غوره کړی چې په ژوند کې به څه ډول شخصیت ووسم او تر کومه به ورسیږم؟

هو! ددې لویې او برخلیک سازې موضوع ځواب یوازې زموږ تصمیمونه دي، چې د احساس په وخت کې زموږ برخلیک ټاکي.

زه باور لرم، چې دا ټول زموږ تصمیمونه دي، نه د ژوندانه شرایط، چې زموږ سرنوشت راپنځوي.

((د خپلو هیلو او ځان ترمنځ فاصله، یوازې په یوه مثبت او قاطع تصمیم سره ډکه کړئ.))

مهمه نه ده چې تاسو تر اوسه هیڅ بریا نه ده درلودلې...

مهمه نه ده چې اوس یې له صفره پیلوئ...

((ژوند یعنې له هیڅ څه پیل کول او ډېر څه ته ځان رسول!))

(۱۸)

د (ناممکن) کلمه د خپلو لغتونو له قاموس څخه وباسئ، ناممکن یوه ورانوونکې کلمه ده، د ناممکن والي فکر په ځنځیري ډول د خپل تائید لپاره منفي افکار زیږوي.

کله چې باور ولرې، چې دا کار ناشونی دی، ستاسې فکر په داسې دلایلو پسې گرځي، چې دا مطلب ثابت کړي، خو کله چې پدې باور ولرئ، چې دا کار شونی دی، نو ستاسې فکر د هغو کار د سرته رسولو لارې چارې پیدا کوي.

کله چې وایې، دا کار ناممکن دی، لږ دقیق شئ، ځکه څه شی چې پرون ناممکن وو، نن ممکن شوي دي.

((سل کاله مخکې دې که ویلي وای، چې انسان به سپوږمۍ ته وخیږي، نو تاسې ته به یې د لیوني خطاب کړی وی!))

(۱۹)

تاسې مجبور نه یئ، چې تل د خپلو تېرو منفي تجربو تر اغېز لاندې ژوند وکړئ.

((تېرې ناکامۍ د راتلونکو ناکامیو په را تلو دلالت نه کوي.))

د ناکامیو له تجربه کولو څخه پرته موفقیت معنا نه لري، هر چېرې چې کوم لوی بریالیتوب ووینئ، د هغو په مسیر به خورا زیاتې ناکامۍ هم په نظر درشي.

په مشکلاتو باندې زیات ټینګار موږ له مشکل سره مخ کوي...

پکار ده د راتلونکو پرمختیا لپاره خپل مشکلات په طاقت بدل کړو او تر نور کله نه پیاړي ګامونه واخلو.

((له هر څه نه مثبته نتیجه اخیستل، ستاسې په ګټه ده. ځان ته ځیر شئ، له خپلې وروستۍ اشتباه څخه مو څه زده کړي، چې اوس کولای شئ، هغه د خپل ژوند د لوړتیا لپاره وکاروئ؟))

(۲۰)

له تاسو څخه غواړم چې له همدا نن څخه تصمیم ونیسئ، ترڅو د خپل ژوند په کیفیت کې بدلون راولئ او پرمختګ وکړی، کوم کار مو چې ځنډولی هغه تر سره کړی، په نویو مهارتونو کې تبحر پیدا کړی، خلکو ته په یوه نوي انداز د احترام او محبت په سترګه وګورئ، هغو دوست ته مو تلیفون وکړئ، چې دا ډېر وخت مو نه لیدلی...

ټول تصمیمونه عواقب لري، حتا نه تصمیم نیول هم په خپل وار سره یو ډول تصمیم نیونه ده...

له خپل ځان سره فکر وکړئ، پخوا مو کوم تصمیمونه نیولي وو، یا د کومو تصمیمونو په نیولو کې پاتې راغلي وئ، چې همدا نن یې هم ستاسې ژوند تر تاثیر لاندې راوستی دی او همدارنګه په هغو اهدافو فکر وکړی، چې په خپل ذهن کې مو جوړ کړي وو، مګر تر اوسه ورته نه یئ رسېدلي.

(۲۱)

هره ورځ خپل ځان په یوه نوي لقب سره ونوموه او هغو ته ژمن واوسه او پدې ترتیب اجازه ورکړه، ترڅو دا لقب په تاکې یو شرط وگرځي.

همدا اوس کولئ شې هغه نوی شخصیت چې د ځان لپاره دې انتخاب کړی ؤ، را ژوندی کړې

له ځانه وپوښته: له دې اوسني شخصیت سربیره به کوم بل څوک هم و اوسم؟

((د هغه څه د تر لاسه کولو لپاره چې نه يې لرې، باید داسې څوک شې چې تراوسه نه وي))

زه باید بدلون را منځته کړم، نور له ما سره مرسته کولی شي، مگر ددې بدلون مسئول زه پخپله یم، خو که چیرې دا بدلون را منځته نه کړم، په ژوند کې به څه شی له لاسه ورکړم؟!!!

((بدلون د ژوند اساسي واقعیت دی.))

(۲۲)

هر کله نه شو کولای له پرونیو معیارونو سره ژوند وکړو، بلکې پکار وي چې د نن لپاره له ننیو معیارونو کار واخلو.

تېر وخت له راتلونکي سره مساوي نه دی!

ډېر داسې کارونه شته چې نور کله مو نه شوای کولای، مگر اوس پرې توانېدلی شو.

څوک چې په ځان باور لري، هغه مسئولیت منونکی وي او په قاطعیت سره تصمیم نیسي.

که امکانات لرئ او که یې نه لرئ، لوی او د کېدو وړ هدفونه وټاکئ.

ستاسو په نظر څه ډول کولای شو، د «زه کولی شم» شعار په چټکۍ سره عملي کړو؟!

(۲۳)

ایا داسې هدف لرئ، چې کله په هغو کې فکر کوئ، تاسو په هیجان کې راولي، مګر تر اوسه ورته رسېدلي نه یاست؟

نو څه خیال لرئ، د خپل موفقیت وخت په ذهن کې څه وخت انځوروئ؟!

خپل ځان له نورو سره مه مقایسه کوئ، هڅه وکړی خپل ځان له خپلو اهدافو سره مقایسه کړئ.

هدف ته د رسېدو رمز، ستاسې روحي وضعیت دی، هر یو هدف مو لږ ترلږه د ورځې دوه ځله تکرار کړی، خپل هدفونه ولیکئ او په داسې ځای کې یې ولګوئ، چې هره ورځ یې په لیدلو ډاډمن وئ.

(۲۴)

خپلو مغزو ته دا ور وښیئ، چې کوم مطالب او اطلاعات ستاسو لپاره د اهمیت وړ دي...

د پنځو دقیقو په ترڅ کې ټول احتمالات خپل ذهن ته راوړئ:

د کوم شي د زده کړې علاقه لرئ؟

په کومو مهارتونو کې غواړئ تبحر پیداکړئ؟

کومې ځانګړنې غواړئ په خپل شخصیت کې پراخې کړئ؟

تاسې به په اینده کې څه ډول څوک وئ؟

ژورفکر وکړئ او خپل یو کلن هدف مشخص کړی.

((یوازې یو مثبت، هدفمن او متفکر ذهن کولی شي، تاسې یوه پایداره موفقیت ته ورسوي.))

((همېشه د ښه توبونو انتظار وباسئ. درته پېښ به شي.))

(۲۵)

زمونږ په ژوند کې د هر شي د تجربه کولو لپاره بېلابېلې لارې شتون لري، زمونږ روح او روان د هغو تلويزون په شان دی، چې زمونږ لپاره د خوښی، غم او نورو مسايلو خپرونې وړاندې کوي، هر وخت چې وغواړو، کولای شو، له هر ډول احساس سره مخ شو، خو يوازې پکارده، چې يو غوره او سم کانال انتخاب کړو. تاسې به حتماً وپوښتئ، چې څه ډول کولای شو، خپلې روحيې ته بدلون ورکړو؟

((ددې لپاره چې خپله روحيه عالي وساتې، د خپل ژوندانه په بهترينو شېبو کې فکر وکړی.))

(۲٦)

باید د خپل ژوند مسئولیت په خپله غاړه واخلې، ته نه شې کولای، دا موسونه او د باد لوری بدل کړې، مګر ځان کولی شې؛ ځکه مسئولیت یې یوازې له تا سره دی، ته د کوم پوځ مسئول نه یې، بلکې ددې مسئول یې چې:

ایا کوښښ کوې او یا یې نه کوې؟

ایا نوې مهارتونه زده کوې او که نه؟

ستاسو ترټولو لویه سرمایه پخپله تاسې یاست، نو د خپلو ارزښتونو د لوړاوې لپاره ټولې لازمې زده کړې لاس ته راوړئ.

((پدې مه خوربږه، چې لوړ مقام ته نه یې رسېدلی، پدې وخوربږه، چې ولې دې د لوړ مقام لیاقت نه دی پیداکړی.))

(۲۷)

اسمانڅکالی هېڅکله د لمر په رڼا کې سترګې نه شي غړولی، او نه په کوهي کې ایساره ځنګښه د سمندر تصور کولای شي؛ په همدې ډول څوک چې یو ځل په ټیټه او پست ژوند کولو روږدی شو، هغه بیا تر مرګه پورې په همدې پستی کې خوښ وي، هغه هېڅکله د ځان د لوړتیا فکر نه شي کولای، د هغه فکر په جزیاتو پورې تړلی وي او د کلیاتو فکر یې په سر کې نه ځایېږي.

((محدود هدفونه، ژوند محدودوي.))

((لوی فکر وکړئ، ترڅو لوی ژوند وکړئ، د ژوندانه لویي په کامیابی او خوشالی کې ده.))

(۲۸)

له ډېرو وړو کارونو څخه د لویو کارونو کولو ته لار ومومئ.

د یو عالم په وینا: «څوک چې د خځلو په ټولولو شرمېږي، هغه دې د اور په لګولو هم وشرمېږي.»

دا په یاد ولرئ، چې اسانۍ په سختۍ منځته راځي، هېڅ داسې اسانه کار نشته، چې یو وخت به مشکل نه ؤ، که نور یې نه منئ، تاسې ته قدم اخیستل څومره اسان دي، خو په ماشومتوب کې مو همدغه قدم په څومره سختۍ سره اخیست، مورې څومره ډېر لوېدلي یو...

((په وړو کارنو لاسبرۍ، په مورې کې د لویو کارونو وړتیا روزي.))

((هر موفقیت د بل موفقیت سبب کېږي!))

(۲۹)

لوی فکره واوسئ، ستاسې د بریالیتوب اندازه، ستاسې لیدلوری تعینوي. که چېرې واړه هدفونه په نظر کې ونیسئ، باید وړو نتایجو ته په انتظار واوسئ!

لوی معیارونه او هدفونه په نظر کې ونیسئ، ترڅو لوی نتایج تر لاسه کړئ. ددې هڅې لپاره ځان وارزوه، ځان چمتو کړه او په ځان باور ولره، ځکه ستا برخلیک د ټول بشریت په برخلیک باندې اغېز لري.

ترڅو چې په ځان باور ونه لرئ، هېڅوک په تاسو باور نه لري!

کله چې ستاسو پر زړه او او ذهن د کمزورۍ او بې کفایتۍ د احساس سیورې پرېوځي، نو لوی فکر وکړئ او د همدغه لوی فکرۍ له جادو څخه د ژوند په بحراني لحظو کې استفاده وکړئ.

(۳۰)

پرله پسې ځان بوخت وساتئ او وزګارتیا ته ځان مه ورکوئ.
زموږ د بدمرغۍ او بېوسۍ راز د هغو وزګارو ساعتونو لرل دي، چې د نېکمرغۍ په باب په فکرونو تېرېږي.

کله چې کوم کار ددې له امله نه تر سره کوئ، چې له هغه وېره لرئ، نو دا وېره او ډار به ستاسې د ژوند کنټرول په لاس کې واخلي!

کله چې د کوم کار د کولو لپاره ملا تړې، په بشپړ ډول د شک دروازې وتړه.

((د کار پیل د هغه د پای زېری درکوي.))

(۳۱)

خپلو کارونو ته نظم او ترتیب وبښئ، تاسو به د پوځ قطارونه د حرکت په حال کې لیدلي وي، که لومړی قطار سم مزل ونه شي کړای، نو دویم قطار نارامه وي؛ ځکه د دویم قطار پرمختګ په لومړي قطار پورې تړلی وي.

همدغه حال د کار او بار هم دی؛ که تر لاس لاندې کارونه دې سملاسي یو په بل پسې تر سره نه کړل، نو کارونه در باندې زیاتېږي او په پایله کې ستا له پرېشانۍ او وارخطایۍ پرته بل ثمر نه لري؛ ځکه د انسان ماغزه دومره توان نه لري چې یو درجن کارونه په یو وخت تر سره کړي.

((کله چې په کوم کار بوخت وې، کار کوه او کله چې په کومه لوبه بوخت وې، لوبه کوه؛ مګر دا دواړه سره مه ګډوه.))

(۳۲)

د خپل بریالیتوب لپاره لاندې ټکي عملي کړه او نتیجه یې وګوره:

- له خلکو سره داسې چلند وکړه، لکه څنګه یې چې له دوی څخه د ځان په حق کې توقع لرې.
- نوي ملګري پیداکړه، مګر زاړه ملګري دې هم له لاسه مه ورکوه، کوم کارونه چې انډیوالی کوي، هغه ډېر څه نه شي کولی.
- ځان غښتلی ونیسه، که چېرې له زړه نه غښتلی هم نه وې، خلک به نور باور هم در باندې وکړي.
- په لویو فکرونو کې فکر وکړه، اما له وړو خوښیو څخه خوند واخله.
- هېڅکله څوک مه ناهیلي کوه، کېدای شي، هغه به له هیلې پرته بل هېڅ نه لري.
- هېڅکله خپل موفقیت له واقع کېدو څخه مخکې مه اعلانوه.

(۳۳)

کله چې د کوم کار لپاره ملا تړې، د نهیلۍ او مایوسۍ یاد له ذهنه وباسئ...

د هیلو او امید بېلګه د لمر غوندې ده، څوک چې ورته مخه کوي، ستونزې او غمونه یې لکه سیوري له مخې لرې کېږي.

که هر څه وي، وي دې، ستا دنده دا ده، چې هوډمن او هیله من واوسې، ستا هیلې په ډېر څه ارزي!

متل دی، وایي:

((د روغتیا خاوند هیلې لري او د هیلو خاوند هرڅه.))

پرېږده چې نور خلک ناهیلي شي، مګر ته نه!

نهیلي د ګور په لور لومړی ګام دی...

په پوره زړه ورتیا سره را پاڅه، نهیلۍ ایسته واچوه او تر وروستۍ سلګۍ پورې هیله من و اوسه!

(۳۴)

موږ له خپلو تاواناییو څخه بشپړ معلومات نه لرو او یوازې د خپلو ذهني او جسمي منابعو له وړو برخو څخه استفاده کوو؛ په همدې دلیل هغه خلک چې وروسته پاتې او ناکام دي، معمولاً د خپلو ډېرو لویو توانایيو په وړو محدودو کې ژوند کوي، هغه ډېرې لویې وړتیاوې لري، مګر د خپلو عادتونو له مخې نه شي کولای، له هغو ګټه واخلي.

((د انسان بدن د هغو د اروا بهترین تصویر دی، ایا پوهېږئ، چې ستاسې بدن ستاسې د ننه څه وايي؟!))

((تاسې خدای(ج) درانه پیداکړي یئ او په درنښت ارزئ، که چېرې خپل ځان په وړه تله وتلئ، سپک او واړه به وخېژئ.))

(۳۵)

انسان په طبعي ډول اسانه لارو ته مخه کوي، که چېرې ددې اسان طلبۍ په وړاندې ودرېږي، تر ټولو به قوي او غښتلی شي!

د کوچینو مشکلاتو په وړاندې مبارزه، تاسو ته د لویو مشکلاتو په وړاندې د مبارزې توان درکوي او د لویو لاسته راوړنو چانس درته میسروي.

((بریالیتوب د هغو چا په برخه وي
چې تر نورو زیات استقامت لري!))

ډاډمن ووسئ، له هر ماښام څخه وروسته سهار راځي، مګر سهار به هغه څوک ویني، چې تر سهاره د انتظار کولو زغم لري.

(٣٦)

څه فکر کوئ، که چېرې هدف ته په رسېدو کې ستاسې لومړۍ هڅه بې نتيجې وخېژي،نو بايد هدف ته تغير ورکړئ او بل کار تر سره کړئ؟!... قطعاً نه!

که چېرې دې وليدل چې هغو اهدافو ته چې تا مشخص کړي، نه شې رسېدلی، نو په اهدافو کې دې لاس مه وهه، بلکې په پلان کې دې لاسوهنه وکړه.

((خپل هدف ته دې وفادار پاتې شه، پخپله په هدف نور کار مه لره، هغو ته د رسېدو په لار زيات تمرکز کوه.))

((خپل اهداف په خپل ټول توان سره تعقيب کړه او په دې ډول پرمختګ وکړه، د پرمختګ لپاره زمينې ولټوه او په اوسنی وضعه مه راضي کېږه.))

(۳۷)

خپل هدف ته په رسېدو کې له ځانه پوښتنې وکړئ، ټول چلنجونه وسنجوئ، په پای کې د کاغذ یوه پاڼه را واخلئ او په نیمایي کې یې یو خط کش کړئ.

د کاغذ په ښي اړخ کې د فهرست په ډول خپل مثبت احساسات ولیکئ او د کاغذ په چپ اړخ کې بیا خپل منفي احساسات ولیکئ.

ایا د منفي احساساتو شمېر له مثبتو څخه زیات شو؟

((د هر چا د کمزورۍ ټکي د هغه د قوت تر ټکیو زیات دي، خو تاسو تل د خپل قوت پر ټکیو تمرکز کوئ!))

(۳۸)

موږ انسانان عجيبه موجودات يو، خپلو برياؤ ته زيات اعتبار ورکوو، هر کله چې کوم برياليتوب ته ورسېږو، غواړو ټول عالم په ځان راخبر کړو او په طبعي ډول له دې سره زياته مينه لرو چې خپله هره بريا يوه او بل ته ور وښيو.

((موږ هغه وخت خپل ژوند معنادار احساسوو، چې وپوهېږو په نړۍ کې يو مؤثر رول لوبوو.))

د خپل ځان د مؤثريت لپاره په ذهن کې کومه نقشه او تصميم لرې، هغه په ياد راوړه؟

((سخت کار وکړه

سخته لوبه وکړه

او نړۍ ته بدلون ورکړه!))

(۳۹)

ایا هڅه کوې چې خپلو غوښتنو ته ورسېږې، که د نورو خلکو د کامیابیو شاهد پاتې کېږې او د ماتې احساس کوې؟

وګوره! څه شی په نورو کې شته چې ته وربانديې رخه کوې؟ خپله اصلي غوښتنه پيدا کړه، باید پوه شې چې رغنده سيالي کولای شي تاسې خپلو پټو تمايلاتو ته ورسوي.

خپلې ارتباطي شبکې ته پراختیا ورکړه، له کوره راووځه او هغه څوک پيدا کړه چې له تاسره مرسته کولی شي.

زيانمنونکی واوسه، که چېرې مجبور شوې، د خپل ژوند نقشې بدلې کړه، مګر خپل اصلي هدف مه پرېږده!

خپله روحيه په دې راټوله کړئ: ((زه به ګټونکی وم))

(۴۰)

خپله شاوخوا په زړه پورې کړئ، ماحول په موږ زیات اغېز لري، هغه کولای شي زموږ روحیه قوي یا ضعیفه کړي.

ایا ستاسې کور په کوم آرام ځای کې دی؟

کله چې کور ته ځئ د آرامۍ احساس کوئ؟

ایا له تاسو څخه بد غږونه او ناختمه کارونه چاپېره دي؟

خپل محیط ته مناسب بدلونونه ورکړئ.

شورماشور له منځه یوسئ، څو زیاته ذهني ارامي پیداکړئ.

په هره کوټه کې ګلدانۍ کېږدئ، ګلونه د هوا له پاکوالي سره مرسته کوي او ستاسې رواني حالت تاند او تازه ساتي.

نو هر وخت چې کولای شئ، یو نوی او تازه ګل کور ته راوړئ.

(۴۱)

ایا تر اوسه مو دا احساس کړی چې له تاسو څخه سوی استفاده شوې او ستاسې کار د نور په ګټه تمام شوی او له تاسو څخه یې قدرداني هم نه ده کړې؟

که چېرې مو ځواب مثبت وي، ښایي دلیل یې دا وي چې ځانته مو پخپله اجازه ورکړې چې قرباني شئ!

هغه ځای په پام کې ونیسئ چې له تاسو سره ناوړه چلند کېږي او په هغه لحظه کې له ځانه وپوښتئ:

. څوک له ماسره بده رویه کوي؟

. هغه ته څنګه اجازه ورکوم چې ما قربانۍ ته ورټېل وهي؟

. څه کار باید تر سره کړم، چې خپل دا وضیت بدل کړم؟

ښایي لازمه وي چې له ځانه دفاع وکړئ او ددې شخص په وړاندې یوازې ((نه)) ووایئ.

(۴۲)

ځېرنو ښودلې، هغه څوک چې د نن کار سبا ته پرېږدي، د هغو خلکو په پرتله چې په موقع سره خپل کار ترسره کوي، ډېر تر عصبي فشار لاندې کېږي.

نو کله چې خپل کار شا ته غورځوئ، څه احساس لرئ؟

ایا د کار شا ته اچول، ددې ټولو تشویشونو ارزښت لري؟

له خپلو ټولو هغوکارونو څخه چې باید تر سره یې کړی، یو فهرست جوړ کړی، وروسته له خپلو ټولو فرصتونو څخه استفاده وکړی او د هغو د انجام لپاره مو بېلابېلې لارې چارې کشف کړئ.

همدا اوس له هغو کارونو څخه یو انتخاب کړئ او پیل یې کړئ.

اوس څه احساس لرئ؟

(۴۳)

له ځانه وپوښته:

ایا خپلو ټولو ذاتي توانایيو ته مې لاس رسي؟

ایا په خپل ژوند کې کومه مهمه تجربه لرم؟

که چېرې وغواړم، فعال ژوند وکړم، پکارده چې حوصله من او نوښتگر ووسم. په همدې ترتیب سره کولای شم په مختلفو شرایطو کې تغیر وکړم او شرایطو ته په کتو سره مناسب عکس العملونه وښیم.

دا ډول پوښتنې او غوښتنې ستاسې په ژوند کې مثبت اړخونه زیاتوي، نو پرېږده چې په ژوند کې مو تازه پېښې رامنځته شي.

په نړۍ کې هر څه د بدلون په حال کې دي، تاسې هم بدلون مومئ.

نو پرېږدئ چې د بخت ستورې مو وځلېږي!

(۴۴)

له هغو عادتونو څخه چې انرژي له منځه وړي، لاس واخلئ، ترڅو د ډېر وخت لپاره فعال او غښتلي وئ.

هر کار ته ((بلې)) مه وایئ.

فکر وکړی او بیا له ځانه وپوښتئ:

ایا په رښتیا سره غواړم دا کار ترسره کړم؟

څومره تلاش باید وکړم؟

په خپل ژوند کې اندول رامنځته کړئ، له تفریح پرته دایمي کار کول عاطفي او جسماني مشکلات رامنځته کوي، ارامي او تفریح د انرژۍ د زیاتولو دوه مهم لاملونه دي.

((ژوند یوازې کار، کار، کار نه دی، دویم کار په تفریح بدل کړئ))

(۴۵)

موږ ډېرکله خپل وخت او انرژي په ضعیفو روابطو ضایع کوو او هغو تودو او کلیدي روابطو ته هېڅ پام نه کوو، چې زموږ د پرمختګ سبب کېږي.

ایا داسې ملګري دې هم پیداکړي، چې همېشه له تا سره د چارو په سمون کې مرسته کوي؟

ایا له هغو کسانو ځخه قدرداني کوې، چې ستا قدرداني کوي؟

په یاد ولرئ، د هغو کسانو درناوی او حمایت وکړئ، چې ستاسو حمایت کوي، هغه ستاسو غوره ملګري دي، هغه مه هېروئ، له هغو مننه وکړئ.

((خلک ډېر دي، ښځي ډېر . تاسې له هغو خلکو سره ناسته پاسته ولرئ، چې تاسې تشویقوي، له تاسو سره د ښه چلند خیال لري او ستاسو په خوشالۍ خوشالېږي.))

(۴٦)

ایا کله مو دا احساس کړی دی، که چېرې یوه شخص کوم بل ډول چلند کولای، د هغه سره به مو څومره علاقه درلودئ؟

څه شرایط او غوښتنې له ملګرو لرئ او باالمقابل د هغو غوښتنې له تاسو څخه څه دي؟

هغه علاقه چې په شرطونو سره منځته راځي، په راوبطو فشار راوړي، خو بې قیده او شرطه علاقه یو او بل ته زړونه نږدې کوي.

په یاد ولرئ، خلک له څنګه چې دي، همغسې ورسره مینه ولرئ.

که کوم وخت له چا څخه ناراضه کیږې، له ځانه سره وایه:

((زه له تا سره له څنګه چې یې، همغسې علاقه لرم.))

(۴۶)

باید د خپل باغ ونې اصلاح کړم، باید هماغه ملګري ته ورشم او د خپل کار په اړه ورسره وغږېږم، هغه شیان مې چې اخیستي هغه باید کورته راوړم او باید د کور نور کارونه تر سره کړم...

اوف! له ټولو کارو نه ستړی یم!

فکر وکړی دا کار ستاسې له کارونو سره څومره ورته والی لري؟

ټول هغه کارونه چې په ((باید)) سره ترسره کېږي، مخکې له شروع څخه تاسې ستړی کوي. ((بایدونه)) حذف کړئ، خپل روش ته بدلون ورکړئ او هر کار ته په شوق ورمخکې شئ، کار ستاسو لپاره ورزش دی، ستاسې په وجود کې د وینې او اکسجن مېزان ثابت ساتي.

له خپلو ورځنیو کارونو څخه خوند واخله، هغه کولای شي په تاسو کې ښه احساس رامنځته کړي.

(۴۷)

د احساساتو ښرګندول د ژوندانه غوښتنو ته د رسېدلو بهترینه لار ده.

احساساتي افراد د بېلابېلو مسائلو په وړاندې فعال او لېوال وي.

احساسات موږ له خپله ځانه د باندې راوباسي او ځواکونو ته مو ددې

امکان ورکوي، چې په یوه رغنده مسیر کې فعالیت وکړو.

د هغه چا په شان چې تاسې یې د ژوند اتل بولئ، عمل وکړئ.

((علاقه مند او لیوال واوسئ

نړۍ به ستاسو علاقې او لیوالتیا ته ځواب ووایي!))

(۴۸)

ایا د خوشالو او ښه چلندو خلکو سره اوسئ

که معترضو او بدچلندو خلکو ستاسو شاوخوا نیولې ده؟

ایا پخپله د خوښۍ په لټه کې یئ

که ددې انتظار کوئ چې خوښي راشي او ستاسو په کور راننوځي.

((خوښي نه راځي، تاسې ورپسې ولاړ شئ او را پیدا یې کړئ.))

دا تاکیدي عبارت (دجهان ټول نعمتونه زما لپاره دي) ووایئ، مهمه نه ده، چې لومړی دې په هغو باور ولرئ.

که چېرې د کامیابۍ او نعمتونو په لټه ووځئ، هغه به په هر ځای کې پیداکړئ.

((بدمرغي له هغې کړکۍ نه راننوځي

چې پرانیستې مو پرې ایښې ده.))

(۴۹)

همدا اوس ځير شئ او په پوره باور سره خپل اهداف انتخاب کړئ، هر يو چې تر ټولو ډېر ارزښت لري، هغه په ياد راوړئ، هغه هدف چې تاسو تر ټولو زيات په حرکت راولي، هغه مشخص کړئ.

همدې هدف ته د رسېدو لپاره وخت ځانګړی کړی او په څو کرښو کې روښانه کړی چې څنګه بايد تر پلاني وخته دې هدف ته ورسېږم؟

آيا دا هدف دومره لوی دی چې تاسې په خوځښت راولي؟

ايا ددې لامل کېږي چې تاسې په عمل لاس پورې کولو ته رابولي؟

او بالاخره دې هدف ته رسېدل، تاسې د خپلو محدوديتونو له سطحې دومره لوړوي، چې هلته ستاسې تر ټولو اوچت استعدادونه ځلېږي؟

(۵۰)

هغه فکرونه چې موږ يې تر اوسه کوم ځای ته نه يو رسولي، له دې نه وروسته هم موږ هغو ځای ته نه شي رسولی چې غوښتونکي يې يو...

((بدلون زموږ تر ټولو مهم ملګری دی.))

د بدلون ترټولو لنډه لار دا ده، چې په خپلو تېرو ناپوهيو پورې وخاندو.

د راتلونکو لسو ورځو په لړ کې ټول بې ارزښته فکرونه او احساسات له ځانه لرې کړئ او هيڅ ډول منفي او ضعيفونکی سوال او مثال خپل ذهن ته مه را پرېږدئ.

په راتلونکو لسو ورځو کې هر سهار موفقيت ته د رسېدو په موخه خپل ځان د جرئت ښښونکو سوالونو په کولو سره چمتو کړئ.

(۵۱)

خپلې هیلې او غوښتنې له ټولو جزیاتو سره په دقیق ډول د خپل ځان لپاره تعریف کړئ او بیا هغو ته په رسېدو کې هڅې وکړئ.

داسې خیالي هیلو ته په سر کې ځای مه ورکوه چې د واقعیتونو په نړۍ کې په واقعیت نه شي بدلېدلی. د هغو هیلو لپاره هڅه وکړه چې ترسره کېدل یې کېدای شي او ستا له علاقو او ارزښتونو سره سمون خوري.

ناشونې غوښتنې موږ د ژوند له واقعیتونو څخه لرې کوي.

له واقعیتونو سره ژوند وکړه.

څه شی چې په لاس نه شې راوړلی، ارمان یې مه کوه!

خپلو غوښتنو ته د رسېدو لومړی ګام، د روښانه او تعریف شویو غوښتنو لرل دي.

ځینې خلک د خپل ژوند په اوږدو کې هڅه کوي چې په یوه زینه پورته وخېژي، مګر کله چې پرې ترپایه ورسېږي، هلته یې تازه پام شي چې خپله زینه یې د اشتباه دېوال ته درولې ده!

(۵۲)

تاسې به حتماً لیدلي وي، کله چې د نورو خلکو کامیابۍ، لویې او لاسته راوړنې ووینو، یوازې سوړ اسوېلی وباسو او له ځانه سره وایو: «شاباسی دې په هغه سړي وي چې له ما څخه نېکمرغه دی، خدای(ج) هغه ته زیات استعداد ور په برخه کړی، روزي یې دې شي!»

مګر دې ته مو پام دی، حقیقت بل څه دی، هغو خلکو چې پرمختګ کړی، په پوره توګه یې له خپلو انساني منابعو کار اخیستی، ځکه پوهېدلي چې هدف ته په رسېدو کې له هرې ماتې وروسته ورته یوه لویه او عظیمه کامیابي انتظار وباسي.

((تاسې خپل ځان د نړۍ لپاره ضروري وګڼئ
او خپل ځان د ښېګڼې واسطه کړئ!))

(۵۳)

ژوند څومره لوړې ژورې لري...

د ژوند طبعي دوران له ځانه سره نوټ کړه او بالاخره خپل ځان وپېژنه.

له هر څه سره چې علاقه لرې، وخت ورکړه، ځکه ستا همغه د علاقې وړ شی نړۍ ته د ارزښت الهام راوړي.

خپلو کارونو ته په لوی نظر وګوره، داسې وانګېره چې ستا اوسنۍ دنده مهمه ده، ستا راتلونکی پرمختګ هم په هغه انګېرنه پورې تړلی دی چې د اوسنۍ دندې په اړه یې لرې.

ستا ذهن د (فکر کولو کارځای) دی، یو داسې فعال کارځای، چې هره ورځ زیات فکرونه تولیدوي، نو له خپل ذهن څخه د مسائلو د تحلیلولو په موخه استفاده وکړه، نه د اطلاعاتو د انبارولو!

(۵۴)

د ژوند په هره برخه کې د لوړتیا او عالي توب فکر وکړئ، ځکه ته نړۍ ته ددې لپاره راغلی یې چې په نړۍ باندې یو نوی څه ور زیات کړې. پدې نړۍ کې زموږ شته والی زیات دلایل لري، مګر غالباً پدې نړۍ کې ستا د شتون دلیل دا دی، چې ته یو مهم څوک یې، که چېرې مهم نه وای، دلته به هم نه وای راغلی.

له همدا نن څخه، خپل ځان د یو ارزښتمن انسان په توګه ومنه.

ځان ته به کمه سترګه مه ګوره، ځکه ته د ځمکې پرمخ د خدای(ج) خلیفه یې. ته د ټولو ښېګڼو مستحق یې او ستا د ژوند د کتاب ټول مسائل حلېدونکي دي!

(۵۵)

څوک چې د چانس په هیله ژوند کوي، څو کاله مخکې مړ دی.

دې ته صبر مه کوه، چې موقع برابره شي

ته پخپله برابر شه!

او ژر تر ژره لاس په کار شه!

تاسې یې دې نړی ته راوستي یئ چې په خپل ژوند کې یو نوی او غوره کار ترسره کړی. هر څومره چې یو کار ښه ترسره کړئ، په همغه اندازه مو له ځان سره مینه زیاتېږي.

شکونه او وېرې له ځانه لرې کړه، ځان بشپړ چمتو کړه او هغه ژوند پیل کړه چې د هغو لپاره پیدا شوی یې!

د ژوند په ټولو مرحلو کې د خپلو اعمالو مسئولیت په غاړه واخله او بالاخره ژوند په خپلو الفاظو تعریف کړه او تل د یوه بهترین کس په توګه ژوند وکړه.

(۵٦)

په هر کار کې چې ترسره کوې يې، ښه او لومړۍ درجه ووسه!

هر ځای ته چې ځې، داسې فکر کوه، چې بريالی کېږم او ټل ددې انتظار کوه چې د نورو د توجه او محبت سبب ګرځم.

پر نفس د باور کيلي دا ده چې لومړی تصميم ونيسئ چې څه غواړو؟ وروسته هغو ته د رسېدو لپاره داسې څه وکړئ چې ګواکي شکست او ماتې له بېخه شتون نه لري.

مثبت فکر دادی چې مخکې له مخکې د خپلو ذهني تصويرونو له لارې موفقيت مشاهده کړو.

نو، خپل ځان د يو آمر په توګه په نظر کې ونيسه او هماغه کار تر سره کړه چې يو زړه ور او غښتلی آمر يې ترسره کوي.

(۵۷)

داسې ستونزه نشته چې تاسو د هغو په حل ونه توانېږئ
داسې مانع هېڅ شتون نه لري چې تاسې د هغو په له منځه وړلو ونه توانېږئ او داسې هدف نشته چې تاسې هغو ته په رسېدو کې کم راشئ...

ژان ژاک روسو وايي:

«د هر څه لپاره چې انسان آرزو کوي، د هغو د سرته رسونې بشپړ ځواک لري.»

د تل لپاره يو مثبت انتظار په خپل ځان کې وپالئ او ځان ته داړ ورکړئ چې له هرې خوا کولی شئ مثبت او رغوونکي نتايج لاسته راوړئ.

((موږ همغه شان کېږو، چې زموږ د زړه غوښتنې يې امر کوي.))

(۵۸)

که چېرې داسې کار ترسره کوې چې تل دې ترسره کاوه، همغو پايلو ته رسېږې چې تل رسېدلی وې.

يوازې د يوه عمل په اړه فکر کول او په تکراري توګه يې ترسره کول او له هغو ځخه د بېلابېلو پايلو د تر لاسه کولو هيله لرل، يو ډول لېونتوب دی!

په کارونو کې تنوع، نوښت، رنګارنګي او بدلون ستاسې پرمخ د نويو کاميابيو دروازې را پرانيزي.

د هرې ورځې په پای کې تر ويدېدو مخکې د ورځې پېښې يو ځل بيا له نظره تېرې کړئ او په خپل ذهن کې هر هغه شی چې ستا په خوښه نه وو، په هغه شي بدل کړئ چې ستاسې لپاره په زړه پورې وي.

(۵۹)

د انسانانو ټول پرمختګونه په یوه تصمیم سره پیل کېږي.

شهید سردار داودخان به ویل: (تصمیم د برى لومړى شرط دى!)

د تصمیم یوتعریف له هغو اطلاعاتو څخه عبارت دى چې د عمل سبب کېږي. که چېرې ستاسې تصمیم عمل رامنځته کړي، نو واقعي تصمیم مو نیولى دى او که چېرې کوم کار ترسره نه شى کړاى، معنا یې دا ده چې واقعي تصمیم مو نه دى ورته نیولى.

خپل ځان ته ثابته کړى، چې د تصمیم نیونې اهل یم.

«داسې تصمیمونه ونیسئ
چې یوځل بیا ستاسې سخت ژوند
په هیله من ژوند بدل کړي.»

(٦٠)

تکړه او وړشخص او نه بریالیتوب!

دا درواغ دي، دا د لټانو او سستو وګړو مکاري ده، دغسې درواغ فطرت بدناموي.که یوڅوک وړتیا ولري او نه بریالی کیږي، نو دی به خامخا لټ او سست وي، هغه چا چې زده کړه کړې وي او په اصطلاح د کمال خاوند وي، هغه به د نړۍ په بازار کې حتماً یوځه اخلي، خو بیا هم کوښښ شرط دی، په کور کې همداسې ناسته او د کوټې د تیرونو په شمیرلو هیڅ هم نه کیږي.

ډیر وګړي په دې اند وي چې بې ادبه او لچر وګړي ډیر پرمختګ کولای شي او ساده او شرمناک وګړي ډیر ځله محروم پاتې وي، خو له دې سره دا هم ډیر ځله لیدل شوي چې په همدې بې ادبه او لچرو وګړو کې د چستۍ او چالاکۍ یوه ځانګړتیا اضافه وي!

(٦١)

د غافلو انسانانو د زړونو دروازې د معرفت د نور په وړاندې بندې وي او پرخپلو ذهنونو يې د بدبينۍ او منفي خيالۍ کولپونه اچولي وي.

يو شاعر وايي:

کلی لوی دی، خلک ډېر دي خو ويده دي

په ويــدو د ويښـــــو خلکـــو باداري ده

په تا کې جهان دی، ويښ شه، هغه ټول استعدادونه او توانايۍ چې له تا سره ويده دي ويښ به شي.

روان او هڅاند ووسه، که روان سړي ته کوم چانس پېښ شي، نو مستقيماً به ورسره مخامخ شي او په لاس به يې راوړي، خو که پراته سړي ته کوم چانس پيدا شي، نو يوازې به خوب ووينې او نور به هېڅ په لاس رانه وړي.

(٦٢)

فعال او غير فعال انسان فرق لري، فعال انسان تدبير لرونکی وي او پرله پسې د فرصتونو د موندلو په هڅه کې وي، خو غيرفعال انسان د ستونزو سره ترمخامخ کېدو وروسته بيا غبرگون ښيي.

يو فعال شخص په ژوند کې په عادي او معمولي حالت قناعت نه کوي، هغه يوازې هيله لرل او هيله کول بس نه بولي، دا ډېر اسانه دي، خو هغه څه چې حساب پرې کېږي، هغه کار دی.

عادي وگړي يوازې هيله لري او په نفس باوري وگړي هدف او پروگرام.

که چېرې خپلو اهدافو ته پاملرنه وکړې، نو تاته دې اهداف پاملرنه کوي. که چېرې د خپل پروگرام په پلي کولو بوخت شې، نو ستا پروگرام هم پر تا بوختېږي، د هرغوره شي په بشپړولو چې پيل وکړې، هغه په پای کې پخپله تا بشپړوي!

(٦٣)

د انسان بدمرغي پدې کې ده چې هيلې او غوښتنې يې ډېرې دي، خو دی ورته يوازې دی.

ته په يوازېتوب سره نه شې کولی بريالی واوسې.

گوښه گير بډای ډېر کم پيداکېږي!

د خلکو منځ ته ورشه او په خلکو کې نفوذ وکړه او پدې ترتيب د مختلفو خواو قوت له خپل قوت سره يوځای کړه او پرمخ ولاړ شه.

خو ځينې وخت د خلکو په خبرو کې ورک نه شې.

د خپلې پوهې په زياتوالي کې د نور خلکو له نظرياتو څخه گټه واخله، مگر تصميمونه دې د خپلو پايلو پر اساس ونيسه.

(۶۴)

تاسې له دې نه چې د نورو په شان نه یاست او ورسره توپیر لرئ، باید خوښ او راضي واوسئ او له هغه څه نه چې درکړل شوي دي، زیاته ګټه واخلئ.

تاسې چې هرڅومره کوښښ وکړی، هماغه یاست چې اول وئ.

د نورو کټ مټ پېښې مه کوئ، ځان وپېژنئ او هڅه وکړی، پخپله ووسئ. هڅه وکړئ خپل ارزښت مخ په بره یوسئ، د خپل ځان لپاره په ورځ کې یوه مرکه جوړه کړئ او له ځانه پکې وپوښتئ:

نن څه کولی شم چې د ځان د ارزښتمن کولو لپاره یې ترسره کړم؟

خپل ځان لکه څنګه چې یئ، مه وینئ، بلکې داسې یې ووینئ لکه څنګه چې یې غواړئ!

((ستا اوسنی ژوند ستا د پروني انتخاب ثمره ده، نو د ځان لپاره د هر ډول انتخاب حقدار یوازې ته یې!))

(٦٥)

ستا ژوند، ستا په واک کې دی، مهمه نه ده چې اوس چېرته يې او په ژوند دې څه راغلي دي. ته په شعوري توګه خپل افکار په خپله ټاکې او د ژوند موقعيتونه په خپله بدلولی شې.

د خپل ژوند د ټولو خلاؤ او تشو د ډکولو لپاره په نورو پسې مه ګرځه، نور له تا سره مرسته کولی شي، مګر اصلي مسئول يې پخپله ته يې!

ته دې خپل ژوند ته تر بل هر چا ورنږدې يې!

پدې نړۍ کې هېڅوک له تا څخه لوی نه دي چې ته د هغو په خاطر ځان قرباني کړې او هېڅوک له تا څخه کوچيني هم نه دي چې ته ورڅخه ددې انتظار ولرې چې د هغه وخت، د هغه ژوند او د هغه هيلې تر تا قربان کړي.

لوی خدای(ج) په تا باندې ژوند لورولی او د هغه اهليت يې درکړی، نو په دې اساس «ته» يوازې ته، کولای شې خپل ژوند په خپله نېکمرغه کړې.

(٦٦)

د موفقیت راز څه شی دی؟

زیاتره خلک فکر کوي، چې موفقیت په یوه خاص نبوغ او استعداد پورې اړه لري، خو زه عقیده لرم چې واقعي نبوغ هغه دی چې د خپلو باورونو په غښتلي کولو سره په خپل وجود کې عظیم ځواکونه را فعال کړو.

پرېږده چې نن ورځ یوه داسې ورځ شي چې یوځل بیا خپل ژوند له هغه عظمت سره همغږی کړې چې ستاسو په روح کې پروت دی او وروسته له ځانه سره په ډاګه کړی چې :

((هغه چې زه یم، هغه دا دی، دا زما د ژوندلاره ده، دا هغه کار دی چې غواړم ترسره یې کړم او هېڅ داسې مانع نشته، چې ما ترې راوګرځوي.))

(٦٧)

له ځانه سره پدې فکر وکړئ چې ستاسې اوسنی مسیر په کوم لوري دی؟

ایا خپلو اهدافو ته د نږدې کیدو په حال کې دی یا د لرې کیدو؟

ایا د خپل ژوند څخه خوند اخیستلای شئ؟

که چېرې داسې نه وي، نو له همدا اوسه پکې بدلون راولئ.

بدلون د ژوند ترټولو مهم او ثابت اصل دی.

((باید له بدلون سره مینه ولرو

ځکه بدلون یوازنی شی دی چې قاطعیت لري.))

(٦٨)

له ځانه خبر انسان هغه انسان دی چې پوښتنې کوي، پلټنې کوي، پرله پسې په موضوعاتو ځان پوهوي، پاخه ګامونه اخلي او بالاخره تر هدفه پورې رسي.

هدف د حرکت لپاره تر ټولو غوره عامل دی.

بې هدفه انسان هغه مسافر ته ورته دی چې په یوه تیاره بیابان کې ورک شوی وي.

هدف او پروګرام انسان په ژوند کې فعال، خوځند او هیله من ساتي.

((هدف ته د رسېدو لومړی ګام، د هدف درلودل دي.))

(٦٩)

انسان په دې نه هوښیارېږي چې یوازې لوستنه وکړي، بلکې که د هوښیارۍ لپاره کومه لاره وي، هغه به یوازې دا وي چې د خپل فکر د بډاینې لپاره نور فکرونه هضم کړي او بیا یې د خپلو خورو ورو خیالونو سره پیوند کړي او وروسته یې د خپل زړه په لارښوونه وکاروي.

خپل فکرونه وکړئ، هغو ته اوبه ورکړئ او له دې لارې وده ورکړئ.

هر مطلب چې ستاسې له فکر سره نږدېوالی لري، هغه ولولئ، له ټولو زاویو یې وسنجوئ او کله چې یې موقع راورسېده، له دغه هر اړخیز فکر څخه د خپل ځان، خپل کار او خپل راتلونکي لپاره استفاده وکړئ.

(۷۰)

زموږ ژوند، زموږ له فکرونو جوړ دی.

بشر چې څومره د ښېښو له فکرونو څخه ځورېږي، پخپله له ښېښو څخه نه ځورېږي.

انسان چې کله د اشخاصو یا شیانو په اړه خپل نظر بدل کړي، ډېر ژر به متوجه شي چې هغه شیان او اشخاص هم دده په وړاندې بدلون مومي. هغه ځواک چې زموږ برخلیک بدلوي، هغه په موږ کې دی او زموږ فکرونه او باورونه دي.

د بشر ټول اعمال دده د فکرونو او باورونو پایله ده.

په هر هغه څه چې فکر او باور کوئ، هغه شی ستاسې په ژوند کې وده پیداکوي، نو د ناوړو شیانو او ښېښو پرځای په ښو ښېښو او پدیدو کې فکر وکړئ، ترڅو هغه ستاسې ژوند ته را داخلې شي.

(۷۱)

زه پوهېږم چې زما د ذهن غالب فکرونه، زما د اقدام او عمل لپاره وسيله ګرځي او په تدريجي ډول سره په يوه فزيکي واقعيت بدلېږي.
دې هدف ته د رسېدو لپاره زه هره ورځ کابو دېرش دقيقې په يوه په زړه پورې شخصيت باندې فکر کوم، ترڅو ددې شخصيت يو مناسب ذهني تصوير زما په وجود کې پيدا شي... [ناپلئون هېل]
لکه څنګه چې اوبه ځانته پخپله ځای پيداکوي، په همدې ډول هر انسان ددې وړتيا لري، چې ځانته په خپله د ژوند معيار وټاکي.
((تاسو همغه ياست، چې کېدل يې غواړئ.))

(۷۲)

خپل ځان ته ددې اجازه ورکړه چې خوشاله ووسې.

نېکمرغي او خوشالي نه به تېر وخت پورې اړه لري، نه په راتلونکي، نېکمرغي يوازې يو احساس دی، داسې احساس چې دقيقاً په همدا اوس کې پېښېږي.

نېکمرغي د انسان د وجود يوه برخه ده، پکار ده چې په هغو باورو ولرو او هغه احساس کړو.

دا عبارت ووايئ : (زه د نېکمرغۍ لايق يم)

نېکمرغي له هر شي څخه غوره او مقدمه وبولئ.

کوم څه چې لرئ، په هغو شکر وباسئ.

(۷۳)

تر هر څه نه زيات پر خپل ځان تمرکز وکړئ، پدې فکر کې ډېر مه کېږئ چې زه څه شی شوم، بلکې پدې فکر کې شئ، چې زه به څه شی کېږم؟

تل د بدلون جرائت ولرئ، مطمئن شئ، د اطمينان دنيا د باورونو دنيا ده، د ارادو نړۍ ده، د اقداماتو او تصميمونو نړۍ ده او يوه داسې نړۍ ده چې تل ورسره موفقيتونه مله وي.

هڅه، بدلون، آرامي او نېکمرغي له دې نړۍ سره يو ځای دي او دا نړۍ ستاسې نړۍ ده!

لوی خدای(ج) تاسو آزاد پيداکړي يئ او په هېڅ کوم محدود برخليک سره محکوم نه يئ.

(۷۴)

ځوک چې خپل ځان په خپله اداره نه کړي، له بدمرغۍ سره مخ کېږي، هغه په پای کې د شکایت حق هم نه لري، ځکه له ځانه پرته یې بل ځوک د بدمرغۍ مسئول نه دي!

(زما دا نه خوښېږي، چې د ټولې دنیا فرمان مې په لاس کې وي، خو دا مې هیله ده، چې په خپل مغز او رواني حالت واک پیداکړم، په افکارو مې واک پیداکړم او په خپله وېره لاسبری ومومم) «سمایلز»

((راځئ د خپلې نېکمرغۍ لپاره مبارزه وکړو
زمونږ خوښي او نېکمرغي په مونږ پورې اړه لري
او په بل هېچا پورې تړلې نه ده.))

(۷۵)

څوک چې پر ځان برياليتوب نه شي ترلاسه کولی، هغه په هېڅ باندې نه شي بريالی کېدلی.

پرځان حاکميت او واکمني له ټولو واکمنيو غوره وي، هغه انسانان چې له خپله ځانه بې خبره وي، خپل شخصيت هم له ياده وباسي.

نو له همدا اوسه خپل ځان له سره وپېژنه، شېبه په شېبه په خپله ځانپېژندنه غور وکړه.

که په غلطه لار روان وې، د بېرته راګرځېدو څخه مه وېرېږه!

يو عالم وايي:

((زموږ تر ټولو لوی وياړ دا نه دی چې و نه ښوييږو، بلکې دا دی چې له هرو ښوييدو نه وروسته په پښو ودرېږو.))

(٧٦)

هېڅکله بخيل او کينه کښ مه ووسېږ، ځکه کينه کښ او بخيل سړی د خوشالو خلکو په ليدو خفه کېږي او د چاغو په ليدو ډنگرېږي، دا حالت د رواني ستونزو ځاله ده.

هر څومره چې د يوه شخص د ټيټ ساتلو په هڅه کې شې، په همغه اندازه به ستا ځينې ورتياوې ټيټې پاتې شي.

کله چې موږ ټول ځواک د نورو د ټيټ ساتلو لپاره مصرف کړو، نور نو موږ ته د لوړېدلو او الوتلو توان نه پاتې کېږي.

ددې پرځای نورو ته ارزښت ورکړئ، کله چې څوک وستايئ، هغه بيا تاسو ته ډېر ښه خدمت کوي.

((ښېگڼه تر ټولو غوره سياست دی.))

(۷۷)

پخپله انسان پېژندنه کې له ژوروالي کار واخلئ، که چېرې غواړئ ځان د بریالیتوب په لار برابر کړئ، باید نور انسانان تر مطالعې لاندې ونیسئ، څو د بریالیتوب د لاسته راوړلو قوانین کشف کړئ او بیا یې په خپل ژوند کې پلي کړئ.

امرسون وايي:

((هر څوک چې راسره مخامخ کېږي، په یوه لحاظ رانه برتري لري، زه هڅه کوم له هماغه څه نه چې تر ما یې برتر دي، یو څه زده کړم.))

پرله پسې په هڅه او پلټنه کې شئ، نوې لارې چارې وازمویئ، نوي کتابونه ولولئ، د نویو ملګریو په لټه کې شئ، له نویو ټولنو سره راشه درشه پیداکړئ، خپلې اجتماعي محدودې پراخې کړئ او بالاخره خپل ځان ثابت کړئ او یو مهم شخص ووسئ.

(۷۸)

په خپل ذهن کې له خلکو څخه مثبت تصور ولرئ او په هر وخت کې حيرانوونکې او په زړه پورې خبرې کول د خپل ژوند فلسفې ته را دننه کړئ. تازي متل دی وايي:

((انسان د خپلې ژبې ترشا پټ دی.))

د خپل ځان او نورو د توصيف په اړه له مثبتو، خوشالوونکو او درنو کلمو څخه کار واخلئ، پدې ترتيب هڅه وکړئ د يوه ژوندي او فعال کس په توګه شهرت پيداکړئ. دا شهرت به پر تاسو نور دوستان هم راټول کړي.

شور او شوق د برياليو خلکو خصوصيت دی، خپلو ټولو کارونو ته په شور او شوق سره وګورئ، ترڅو ستاسې ترڅنګ نور خلک هم ستاسې او ستاسې له کاره سره مينه پيداکړي.

(۷۹)

هغه څه چې ستا انسان والي ته ارزښت ورکوي او ستا د ژوند فلسفې ته معنا او مفهوم وربښي، هغه ستا هویت دی. دا چې خپل ځان څنګه پېژنې؟ څنګه یې وینې؟ او د خپل هغه سوال لپاره چې د ژوندانه په برخه کې یې له ځانه کوئ، څه ځواب لرې؟ دا ټول ستا په هویت پورې اړه لري او ستا هویت تا ته فکر او نړۍ لید دربښي.

ستا همدا هویت دی چې نورو ته دا اعلانوي چې له تا سره څه ډول چلند وکړي، تا څه ډول ومني او په تا څرنګه باور وکړي.

کله چې انسان خپل ځان پوچ او بې ارزښته ووینې او باور وکړي چې پرون یې تباه شو او د سبا ورځې دروازې یې هم پرمخ تړلې دي، نو دی د خپل هویت په بحران اخته کېږي.

(۸۰)

هغه څوک چې د هویت په بحران اخته دي، نه په ځان باور لري، نه خپل ارزښتونه پېژني او نه پدې پوهېږي چې په کومه یم او په کومه ځم.

د دا ډول ځان ورکو او بې هویته خلکو سره مشوره مه کوئ، ځکه هغوی راتلونکي ته د وېرې او ډار تر کړکۍ ورګوري او ددې شهامت او اهلیت نه لري چې د لویو کارونو په ترسره کولو لاس پورې کړي.

د دوی کمزورې خبرې ستاسې روحیه ټیټوي او تر ډېره د ناممکن په منفي نظر، ستاسې احساس زیانمنوي.

((خپل ځان قهرمانېدو ته چمتو کړئ او قهرمانه عمل وکړی.))

«پرخپل ځان باور ولرئ
پرخپل توان باور ولرئ
او پرخپل بریالیتوب باور ولرئ!»

(۸۱)

که چېرې د بریالیتوب غوښتونکی وې، مګر فکر کوې چې د بریالیتوب توانايي او ځواک نه لرم؛ هېڅکله به بریالی نه شې!

چټک او غښتلي خلک تل نه بریالي کېږي، بریالی هغه څوک دی، چې فکر کوي چې ((کولای شم بریالی شم!))

بریا او موفقیت توضح ته اړتیا نه لري.

((د موفقیت د بام پر زینه ، هېڅکه بیروبار نه دی.))

[انتهوني رابینز]

((انسان هغه څه ته چې مغز یې تصورکولی او باورکولی شي، حتماً ور رسېږي.))

[ناپلئون هیل]

(۸۲)

پرېږدئ چې نور وږه دنیا ولري، مګر ته نه!

پرېږده چې نور د ډېرو ناڅیزو مسائلو پر سر تاوې ماوې وکړي، مګر ته نه!

پرېږده چې د نور په وړو نارامیو سره اوښکې تویې شي، مګر ستا نه!

پرېږده چې نور یې خپل راتلونکی د بل چا لاسو ته وسپاري، مګر ته نه! ...

دا ستا دنده نه ده! ستا دنده لوی فکر کول دي او لویو مسائلو ته غېږ ورکول دي، نو:

. په خپل ټول وجود سره د ژوندیوالي احساس وکړئ.

. خپلو خبرو ته په غټه سترګه وګورئ.

. کره او پرېکنده خبرې کول د ځان عادت وګرځوئ، ترڅو د قوت احساس وکړئ.

(۸۳)

منفي فکرونه هر چا ته پیداکېږي، خو څه چې اړین دي، هغه ددغه افکارو د خنثی کولو اقدام دی. که چېرې لاس تر زنې ورته کېنو، نو د منفي افکارو هرزه بوټي به زمونږ د ذهن پر باغ یرغل راوړي او ټول ارزښتمن بوټي به پکې پوپناه کړي.

یوازې مثبت فکرونه د خپل ذهن بانک ته واچوه او له دې بانک څخه یوازې همدا فکرونه راواخله، پرېږده چې هغه نور دې محوه شي.

د خپل ځان له تحقیرولو لاس واخله، خپل نظر هغه څه ته واړوه، چې لرې یې، تاسې تر دې ښه یئ، چې کوم فکر کوئ.

«که چېرې غواړئ د سودا او تشویش مخه ونیسئ او یو نوی او ډاډمن ژوند پیل کړی، نو تل په هغو نعمتونو حساب کوئ، چې لرئ یې، نه خپل محرومیتونه او جنجالونه.» (ډیل کارنګي)

(۸۴)

په نړۍ کې ترټولو ښکلې کلمه د خلکو درک کول دي.

د جذابو وګړو د جذبولو لپاره باید جذاب ووسې

د قدرتمنو وګړو د جذبولو لپاره باید قدرتمند واوسې

او د ژمنو وګړو د جذبولو لپاره باید ژمن واوسې...

هر څومره چې له نورو سره غوره روابط ولرې، هغومره به د بهترۍ احساس کوې. دا چې خپل روابط پیاوړي کړې، باید په خلکو کې غځونې وکړې او د هغوی په زړه او رواني حالاتو وپوهېږې.

(هرڅوک ځان د نړۍ محور ګڼي.) «اناتول فرانس»

هرڅوک له تاسو نه سل واره زیات د خپل ځان له غوښتنو او ستونزو سره مینه لري. داسې باید موږ هم له هغو شي خبرې وکړو، چې ورته ضرورت لرو.

په نور کې د نفوذ یوازنۍ لاره دا ده، چې د هغه څه په باب باید وغږېږو، چې بل لورى ورته اړتیا لري. «ډیل کارنګي»

(۸۵)

هغه څوک چې تل د ځان په فکر کې وي، بې ترتیبې سړی دی، که څه هم ډېرې زده کړې ولري.

ددې لپاره چې د نورو د پام وړ وګرځې، نورو ته پام واړوه.

که چېرې د خلکو ستاینه وکړې، په اسانه به وکولی شې چې د هغو سره جوړ راشي او بالاخره به هغه په خپله نفعه وڅرخوې.

«د یو ناسم او بدسړي سره د چلند پر وخت ښه لاره دا ده چې ګواکي د یوه پتمن او ښه سړي سره مخ یاست، ستاسې ددې چلند څخه هغه اغېزمن کېږي او کېدای شي ځان ستاسې د تصور سره سم جوړ کړي.» (ډیل کارنګي)

ډېرو وړو انسانانو ته هم د لویۍ احساس ورکول، ستاسې په ګټه دي!

(۸۶)

که چېرې همدا نن ورځ یومیلیون افغانۍ تاسې ترلاسه کړی، نو څه بدلون به په خپل ژوند کې راولئ؟ ستاسې ځواب چې هر څه دی، له همدا نن څخه د همغه بدلون لپاره لاس په کار شئ.

هر چېرې چې یې او هرڅه چې لرې، پیل وکړه، داسې پیل چې د کار پای مو په فکر کې وي. انګلیسی متل دی:

((ښه پیل، ښه پای لري.))

خلک ستاسې خبرې له یاده وباسي، هغوی یوازې دې ته توجه لري، چې تاسې څه کوئ؟!

موږ پدې نړۍ کې د ژوندانه په لار یوازې یوځل تېرېږو، باید هر نېک کار چې د ځان او جهان لپاره یې کولای شو، ویې کړو او هره مهرباني مو چې له وسه وي، همداشېبه یې باید ترسره کړو، ځکه بل ځل به په دې لار رانه شو.

(۸۷)

له ناسمې تصمیم نیونې څخه مه وېرېږئ، هر څوک په ژوند کې ځینې ناسم تصمیمونه نیسي، موږ چې تر دې وخته کوم تصمیمونه نیولي، ډېر تصمیمونه پکې داسې راغلي، چې هغه ناسم دي. ښايي په راتلونکي کې هم ټول سم تصمیمونه ونه نیسو.

((څوک چې اشتباه نه شي کولی، هغه هېڅ نه شي کولی.))

موږ باید د خپلو تصمیمونو له پایلو څخه زده کړه وکړو او په راتلونکي کې د غوره تصمیم نیونې په موخه ترې ګټه واخلو.

((موفقیت د یوه سم قضاوت ثمره ده، او سم قضاوت د تجربې ثمره ده، خو تجربه زیاتره وخت د یوه ناسم قضاوت ثمره وي.))

(۸۸)

کوم پروګرام چې د بریالیتوب لپاره یې لرئ، هغه دا دی چې خپل ځان د ماتې او عذرکولو د ناروغیو په وړاندې واکسین کړئ.

هغه کسان چې په ژوند کې کوم ځای ته نه دي رسېدلي او کوم ځای ته د رسېدو پروګرام هم نه لري، هغه تل د خپل پاتې والي لپاره یوکتاب توجیهات او بهانې لري.

یوازې بریالیتوب ته زمینې ولټوئ، هېڅکله په ماتې او شکست کې فکر مه کوئ او مه د خپلې ناکامۍ لپاره دلایل او توجیهات پیداکوئ.

((اوس ددې وخت نه دی، چې د شي په نه لرلو فکر وکړی، باید په دې فکر وکړئ چې په هغو شیانو چې لرئ یې، څه شی سرته رسولی شئ.))

[ارنسټ همینګوې]

(۸۹)

د موفقیت راز پدې کې دی، چې دا ووینئ، چې څه شی د تاسو لپاره تر ټولو مهم دي؟

پدې سره په یوه عظیم تلاش باندې لاس پورې کړئ او هره ورځ مو ژوند د بهترۍ په خوا بوځۍ.

فرق نه کوي، که مو لومړني تلاشونه په اول کې څه بې ثمره هم په نظر درغلل.

((موفق خلک د نورو خلکو په قانع کولو تسلط لري، هغه له خپلو هڅو نه لاس نه اخلي، اشتباه کوي . مګر په شا نه راځي. مشکلات زموږ مانع نه دي، بلکې زموږ لارښوونکي دي.))

(۹۰)

دا زموږ باورونه دي چې د یو عمر بدمرغۍ سبب کېږي، یا برعکس د یوې اوچتې نېکمرغۍ سبب کېږي.

مثبت باورونه ولرئ، موفقیتونه له باورونو سرچینه اخلي.

په هر څه چې باور ولرئ، همغو ته ور رسېږئ!

په ځان باور ولرئ، په نېکمرغۍ باور ولرئ، چې ښه څه درپېښ شي.

کله چې مو په ځان باور راکم شي، د ځان تر په ترټولو بد دښمن اوړو او په دې توګه خپل ځان تحدیدوو او تخریبوو.

دا ډول منفي روحیه ورځ تربلې زموږ احساسات تر بد بتره کوي.

د خپل ځان په ببښلو له دې کاره لاس واخلئ.

ووایئ او ومنئ: ((ما ځان وباښه!))

(۹۱)

په ژوند کې هغه څوک خوشبين وي چې له خپلو ماتو او ناکاميو څخه درس واخلي او خپله فکري بڼه اصلاح کړي، مګر بدبين خلک ماتې او شکست په خپل ځان پورې تړي او تصور کوي چې شکست يې ذاتي خاصيت دی.

دا خلک خپل وجود او شخصيت له مشکلاتو سره تړي او پکې ځان رانښلوي.

څه فکر کوئ، دا ډول خلک کولی شي چې خپل ژوند ته بدلون ورکړي؟ يو عالم وايي:

((د ژوند د سختيو ډېره يادونه، غلامي منځته راوړي.))

د يوه حقير او فقير انسان تر ټولو لويه کمزوري دا ده چې ځان وړوکی شمېري او په وړه سترګه ورته ګوري او تل د خپلو نيمګړتياؤ په انديښنو خپلو ماغزو ته آزار ورکوي.

(۹۲)

ځينې کسان نه خوښوي چې په ډېره لېوالتيا او مينه سره کار وکړي، بلکې يوازې همدومره غواړي چې د کار مشرتابه ته ځان ورسوي او بيا نورو ته د کار د سرته رسولو امر وکړي.

خو له کار سره لېوالتيا لرل او هغه په شوق او علاقه سره ترسره کول د ژوند له ډېرو لوړو صفتونو څخه يو دی، دا ځکه چې:

((کار ته علاقمند شخص تر توقع زيات کار کوي!))

«مهمه نه ده چې څومره پوهه لرئ
مهمه دا ده چې هدف ته د رسېدو لپاره
څومره مينه او علاقه ستاسې په زړه کې څپې وهي.»

بدرگـه کـه محبت راسـره نـه وی
يک تنها په دي خـونخوارو لارو تلل څوک؟
[خوشحال ختک]

(۹۳)

تاسې به لیدلي وي، که خپلو ماشومانو ته د کم عقلو خطاب وکړو او وخت ناوخت یې تر دې نامه لاندې تحدید کړو، هغه که لوی هم شي، نو له شکه پرته به ناپوه او بې کفایته خلک ترې جوړشي.

خپل ځان دې هم همداسې درواخلئ. ناپلیون پناپارت ویلي:

((که چېرې ځان شکست خوړونکی ووینې، نو شکست به وخورې.))

په شکست باندې باور زموږ ذهن مسمومومي، په ماتې کې فکر او ځان مخکې له مخکې ناکام لیدل او ځان تر دغه تصور لاندې راوستل، زموږ په وجود کې وېره او ډار ایجادوي. شک او وېره له موږ سره خیانت کوي، موږ له کوښښه غورځوي او له هغو کامیابیو څخه مو محروموي، چې زموږ په نصیب کې دي.

((یوازې پر بریالیتوب ایمان ولرئ

په بریالیتوب فکر وکړئ

او د بریالیتوب لپاره هڅه وکړئ.))

(۹۴)

دا باید زده کړو چې خپل قوي عقل او احساسات د کار په ژبه وژباړو.

که چیرې کوم کار د سرته رسولو ارزښت ولري، هغه باید پیل کړو او خپل ټول ځواک او انرژي په یوه دنده تر هغه وخته مصروف کړو چې هغه دنده ترسره شوې نه وي.

یو عالم وایي:

«هر کار دې چې پیلاوه، پای ته یې رسوه . کوم کار چې پای ته نه شې رسولی، پیلوه یې هم مه.»

د هر کار تر پیلولو وړاندې د هغه د سرته رسولو ارزښت باید دقیق تعریف کړو، ځینې کارونه سړی له کاره وباسي!

زموږ ترټولو لویه اشتباه دا ده چې هغه کار چې د هیڅ ارزښت نه لري، په ښه ډول ترسره کوو.

(۹۵)

تاسې ټول د ژوند شاګردان یئ او تل د زده کړې او پراختیا په حال کې یئ. که غواړو چې ژوندي پاتې شو او پرمختګ وکړو، باید د زده کړې تږي ووسو او په خپل ژوند کې بدلون او پرمختګ ته چمتو ولرو.

که چېرې بدلون ته چمتو نه شو او په ورین تندي یې ونه منو، پرمختګ نه شو کولی.

((کله چې بدلون ودرېږي، ژوند هم درېږي.))

کله چې کوم چا د تېروتنې او اشتباه لاره نیولې وي، هغه انګېزې ته اړتیا نه لري چې خپل سرعت پرې دوه برابره کړي، بلکې هغه زده کړې ته اړتیا لري، چې خپل لوری پرې بدل کاندي.

(۹٦)

ځومره چې د فعالو او بریالیو خلکو ژوند ته ځیرشوي یو، لا مو باور پیداکړی دی چې د دوی د شهرت او پرمختګ لامل هغه خنډونه وو، چې په ژوند کې ورته پیداشوي وو او هغوی یې کار او کوښښ ته هځولي دي.

(ویکتېور هوګو) وایي:

((بدبختي د انسان عقل او پوهه روزي.))

په ژوند کې دا ترټولو مهم شی نه دی، چې انسان د ګټه رسوونکي شي نه ګټه واخلي، دا کار هر کم عقل او ناپوه هم کولای شي، بلکې هغه څه چې په رښتیا اهمیت لري، له ضرر څخه ګټه اخیستل دي.

((کله چې تقدیر تاسو ته یو تریولېمو درکړ، هڅه وکړئ چې خواږه شربت ترې جوړ کړی.))

(۹۷)

((زیاتره خلک نه پوهېږي چې واقعاً له ژونده څه شی غواړم؟ مګر تردې لا بد هغه خلک دي چې پوهېږي چې څه غواړم، مګر هېڅ کار د هغه د لاسته راوړلو لپاره نه کوي.))

له ژوند څخه ډېرڅه وغواړئ، ترڅو ډېرڅه په لاس درکړي!
خورا اوچت فرصتونه د ژوند د ظاهري او بې اهمیته پېښو تر شا پټ دي، که چېرې دا ډول پېښو ته پاملرنه ونه کړو، په اسانۍ سره به داسې فرصتونه له لاسه ورکړو، نو همدا اوس خپل حالت ته په دقیق او عمیق ډول ځیر شه! کوم نوي فرصتونه ستا په انتظار کې دي چې ته یې ترڅنګ ناپامه تېرېږې؟
((د کوچینیو بریاؤ تعقیبول، د لویو بریاؤ د لاسته راوړلو مقدمه ده.))

(۹۸)

زموږ د ټولو اعمالو پلار کوم یو دی؟

کوم یو عمل زموږ د شخصیت او د ژوند د لارې ټاکونکی دی؟

ددې پوښتنو ځواب یوازې په تصمیم کې نغښتی دی.

((هېڅ شی د پرېکړې او تصمیم په شان مشکل نه دی.))

مګر فکر وکړئ، شروع یې سخته ده!

وخوځئ او په خپل ټول توان سره تصمیم ونیسئ او ژوند وکړئ، نه دا چې تشه ورځ تېره کړئ.

ستاسو لپاره دا غوره انګېزه ده چې په یوه داسې سړي باندې بدل شئ چې په هغو افتخار کوئ!

(۹۹)

ته راغلی یې چې خپلې توانایۍ وپېژنې او د خپل وجود پټې خزانې راوسپړې، لوی خدای(ج) له تا غوښتي چې یوه داسې پاکه آیینه ووسې چې د هغه بې ساري جمال ته انعکاس ورکړې.

ته د هستۍ یوه پېچلې پدیده یې، ستا د وجود په څېړلو کې له تا پرته له بل انسان سره پوهه نشته، یوازې ته یې چې کولای شې، خپل ځان کشف کړې... نو خپل ځان ته راشه.

کله چې په خپل عظمت او ظرفیت وپوهېږې، دې ته دې پام اوړي، چې د ژوند هره لحظه مې د ځواب ویلو وخت دی، د هغو ټولو سوالونو ځواب چې ستا انسانیت یې له تا څخه پوښتي او د هغو ټولو سوالونو ځواب چې ستا وجدان یې له تا څخه کوي، چې:

((نن دې څه وکړل، ترڅو له پرون څخه غوره ژوند وکړې؟))

(۱۰۰)

خپل برخلیک وټاکئ،هغه ژوند انتخاب کړئ، چې تاسې یې د ځان لپاره لازم ګڼئ. په راتلونکي کې چې تاسو کوم ډول سړی جوړېدل غواړئ هغه وپيژنئ. د خپل ځان لپاره هغه ځانګړتیاوې چې غواړئ، ترلاسه یې کړئ. خپل ځان ته په ستر ارزښت قایل شئ.
د تیر وخت زړه تنګي او محدود ژوند بدل کړئ او د نوي ژوند د پیل او پراختیا لپاره کار وکړئ.
په ژوند کې لوړې او ژورې د دې سبب ګرځي، چې پلانونه له منځه یوسي. مګر ته خپل هدف ته وفادار پاتې شه، ځاني ډسپلین او نظم ښه کړه او په ځان د باور هنر ځواکمن کړه.

بې غیرت وي چې له ژونده شکایت کړي
لیـونی وي چــې لـه تېـرو حـکایت کړي
پهلـوان دی چــې د ژوند په معـرکه کې
مــوانع لــري کــوي او حــرکت کړي
(سلیمان لایق)

ماخذونه:

۱: گامهای پرتوان (پرفروش ترین کتاب در اروپا و امریکا)
انتوني رابينيز، ترجمه: مژده هاشمی
۲: معجزه در درون توست. جیم ران
۳: جادوی فکربزرگ. دیوید شوارتز، ترجمه. ژنابخت اور
۴: بیندیشید وثروتمن شوید. ناپلیون هیل، ترجمه. مهدی قراچه داغي
۵:فقط غیرممکن، غیرممکن است. انتوني رابنيز، ترجمه. مسعود لعلی
۶: ۶۰ نکته برای بهترین زنده گی کردن. لیندافیلد، ترجمه. سپیده خللی
۷: رموز اعتماد به نفس در زندگی وکار برای همه
برایان تریسی، ترجمه. اشرف رحمانی او کورش طارمی
۸:موفقیت (پنجا کتاب دریک کتاب)، تام باتلربون، ترجمه. صادق خسرو نژاد
۹:د ژوند لاره، ډیل کارنگي، ژباړن: ډاکتر ابراهیم شینواری
۱۰: او یو شمېر نور یادښتونه

da baryá arwápohana